16.014 Ryža dusená so šampiňónmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
šampiňóny sterilizované b. n.	1,40	1,40	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	110		140		160		190	

Výrobný postup

Ryžu preberieme, umyjeme a scedíme. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno a opražíme na oleji, pridáme ryžu, opražíme, pridáme šampiňóny bez nálevu a zalejeme vriacou vodou. Posolíme, pomiešame a privedieme do varu. Potom ryžu prikryjeme a dusíme do mäkka. Udusenú ryžu premiešame vidličkou, ryža má byť sypká a nerozvarená.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	807	194	3,44	3,4	1,8	36,3	0,9	10,2	0,6	0,000	0,1	0,0	0,5	1,0
B	1115	268	4,61	5,5	3,1	48,4	1,2	13,8	0,9	0,000	0,1	0,1	0,7	1,4
C	1309	314	5,42	6,6	3,7	56,6	1,4	16,5	1,0	0,000	0,1	0,1	0,9	1,6
D	1504	361	6,23	7,7	4,3	64,7	1,6	19,5	1,2	0,000	0,1	0,1	1,1	1,9